МДОУ «Детский сад № 7» 2024/2025 уч. год

**Примерный режим дня на холодный период года (с 02.09.2024 – 30.05.2025)**

(в группах с 10,5-часовым пребыванием)

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастные группы/режимные моменты | **Дошкольный возраст**  **(от 3-4 лет)** |
| Утро радостных встреч:  утренний приём в группе/ **на улице** (утренняя прогулка)  (встреча детей в группе/на прогулочной площадке, осмотр детей, термометрия, игры детей) / *двигательная активность\** | 7.30 – 7.55  **(25 мин.)**  *25 мин.\** |
| Подготовка к утренней гимнастике | 7.55 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарём и без него)/ *двигательная активность\** | 8.10 – 8.20  (10 мин.)  *10 мин.\** |
| Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Посадка детей за столами | 8.20 – 8.30 |
| Завтрак (приём пищи). | 8.30-8.50 |
| Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности) | 8.50-9.00 |
| Образовательная деятельность (занятия)  (в соответствии с расписанием на уч.год) */*  *двигательная активность\** *(физкультминутки в середине статистического занятия 3-5 мин.)* | 9.00 – 9.15  9.30 – 9.40  Перерыв 10 мин.  *3-5 мин.\** |
| Подготовка ко 2 завтраку. 2 завтрак | 9.40-9.45 |
| Подготовка к прогулке, переодевание.  **Прогулка** (наблюдение, труд, дидактические, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера) /*двигательная активность\** | 9.45-10.00  10.00-11.30  **(1ч.30 мин.)**  *20 мин. \** |
| Возвращение с прогулки. Переодевание. Гигиенические навыки. Подготовка к обеду | 11.30-11.50 |
| Обед | 11.50–12.15 |
| Подготовка ко сну.    Сон | 12.15-12.25  12.25- 15.25  (3ч.) |
| Подъём. Гимнастика после дневного сна. Культурно – гигиенические навыки (умывание, одевание, причёсывание) */двигательная активность\** | 15.25–15.45  *15 мин.\** |
| Подготовка к полднику (посадка детей за столами) | 15.45-15.50 |
| Полдник. | 15.50-16.05 |
| Образовательная деятельность (занятия), досуги, развлечения, чтение художественной литературы (ежедневно) | 16.05-16.20  (15 мин.) |
| Игровая деятельность, индивидуальная работа (совместная) | 16.20-16.40 |
| Подготовка к прогулке. Переодевание | 16.40 – 16.55 |
| **Прогулка** (наблюдение игры..)/ *двигательная активность\**  Уход детей домой. | 16.55-18.00  **(1 ч.05 мин.)**  *20 мин. \**  18.00 |

**Ознакомлены:**

Воспитатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Воспитатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_